




Informazioni importanti su:

# Come smettere di fumare

**Difendi la tua salute! Utilizza i sussidi offerti da Medicaid per vivere una vita all'insegna del benessere.**

 **Se hai domande sull'utilizzo dei tuoi sussidi, chiama il numero telefonico riportato sulla tessera Medicaid.**

**Hai bisogno di una mano? Chiama la linea telefonica NYS Smokers' Quitline.**

- Questo programma è gratuito e strettamente confidenziale.
- Qualsiasi cittadino di New York che voglia smettere di consumare tabacco può avvalersi di consigli utili e strumenti dedicati, oltre ad avere il supporto di un mentore specializzato.
- Per maggiori informazioni, chiama il numero 1-866-697-8487 o visita il sito [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com).

Per ulteriori informazioni sul tabagismo o sui metodi per smettere di fumare, visita: [www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/campaign/quit\\_smoking](http://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking)

## Fumare: una dipendenza che mette a rischio la tua vita

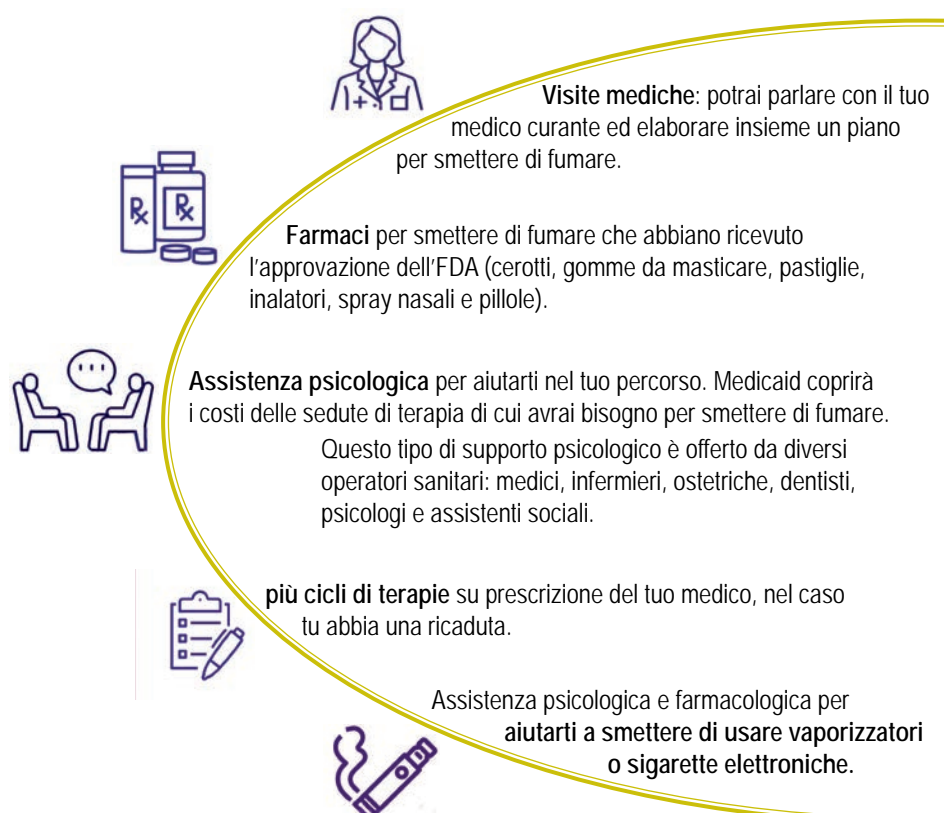
### Sapevi che...?

- Tutti i prodotti a base di tabacco contengono nicotina: vale anche per le sigarette elettroniche o i vaporizzatori. La nicotina è una sostanza pericolosa, in grado di provocare una forte dipendenza.
- Il fumo è una delle cause principali di mortalità evitabile negli Stati Uniti.<sup>1</sup>
- Il fumo è all'origine di numerose patologie: oltre a sedici tipi di cancro, provoca problemi cardiovascolari, infarti, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), problemi agli occhi, diabete di tipo 2 e artrite reumatoide.<sup>2</sup>
- Smettere di fumare è uno dei passi più importanti che puoi compiere per una vita in piena salute, a prescindere da quanti anni tu abbia ora o quanti ne avessi quando hai iniziato.<sup>3</sup>
- Inoltre, smettere di fumare significa anche proteggere i tuoi cari dal fumo passivo, che è altrettanto pericoloso e mette a repentaglio la loro salute e la loro vita.

### Come faccio a smettere di fumare?

- Innanzitutto, consulta un medico. È dimostrato che l'aiuto di un professionista della salute è fondamentale per smettere di fumare una volta per tutte.<sup>4</sup>
- Ricorda che non esiste alcuna evidenza scientifica a sostegno del fatto che i vaporizzatori siano più salutari rispetto alle sigarette tradizionali. Anche fumare con i vaporizzatori provoca dipendenza. Secondo la Food and Drug Administration (FDA) statunitense, l'uso dei vaporizzatori non rappresenta un metodo approvato per smettere di fumare.
- Usa i sussidi del tuo programma sanitario per smettere di fumare. Esistono numerosi metodi che hanno l'approvazione dell'FDA e sono coperti da Medicaid.
- Non arrenderti! È vero, smettere di fumare può essere difficile, ma ce la farai. In tanti ci sono riusciti: perché non tu?

### Quali costi sono coperti da Medicaid?



<sup>1,2</sup> [https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/](https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/)

<sup>3</sup> [https://www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/benefits/](https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/)

<sup>4</sup> [https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/campaign/quit\\_smoking/quit.htm](https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking/quit.htm)